

Dhamma Sebagai Jalan Hidup (1)

Posted by [chanyan](#) pada 2010/05/09

Oleh : Hananto



Kehidupan kita sebagai manusia, selayaknya dijalani sesuai dengan ajaran kebajikan (Dhamma) sehingga tidaklah sia-sia. Apabila kehidupan ini tidak dijalani sesuai dengan Dhamma, maka hidup ini dikatakan sia-sia, tanpa guna (mogha).

Hanya kehidupan manusia-manusia bijaksana sajalah yang dikatakan tidak sia-sia, karena seorang bijaksana tentu mempunyai Dhamma dalam dirinya. Sementara orang-orang bodoh hanya mempunyai pikiran keduniawian dan keangkuhan tertanam dalam dirinya.

Apa yang ada dalam pikiran adalah suatu awal perbuatan yang akan dilakukan manusia sebagai cara hidup.

Dasar dari cara hidup yang dilakukan manusia di dunia ini bisa dibagi menjadi tiga macam:

1. Lokadhipateyya : manusia yang mempunyai cara hidup berdasarkan keduniawian.
2. Attadhipateyya : manusia yang mempunyai cara hidup berdasarkan kepentingan pribadi (mementingkan diri sendiri).
3. Dhammadhipateyya : manusia yang mempunyai cara hidup berdasarkan Dhamma (kebajikan).

Lokadhipateyya :

Kehidupan manusia yang berdasarkan lokadhipateyya, berputar dan dipengaruhi oleh delapan lokadhamma, yaitu: keuntungan dan kerugian, kemajuan (kejayaan/tahta) dan kemerosotan (kehilangan kedudukan), pujian dan celaan, kegembiraan dan kesedihan.

Lokadhamma tersebut hanyalah merupakan sesuatu yang menyenangkan (ittharamana) dan sesuatu yang tak menyenangkan dan tak dikehendaki (anittharamana).

Kehidupan seperti ini menunjukkan bahwa batin tak mempunyai panutan sebagai cara membersihkan diri.

Segala sesuatu yang dikerjakan hanyalah sekedar perbuatan, seperti kelakuan seorang bayi yang tak mengerti kebaikan dan kejelekan. Hidup hanya mengikuti arus duniawi.

Attadhipateyya :

Cara hidup manusia yang berdasarkan attadhipateyya, mempunyai pandangan bahwa diri sendirilah yang terpenting, karena merasa adanya 'aku' (diri). Ia mau melakukan sesuatu dengan rajin bila hal itu menguntungkan dirinya.

Atta di sini, seperti pengertian dalam kalimat 'sabbe dhamma anatta', yang menerangkan bahwa segala jenis dhamma adalah anatta.

Ketidaktahuan tentang ke-sunyataan-lah yang membuat seseorang mempunyai konsep pikir adanya atta dan membuat terikat pada 'atta' itu.

Namun, dengan pengertian benar, seseorang mampu menghancurkan konsep pikir tentang adanya atta. Dengan mengerti bahwa segala sesuatu tak mempunyai inti yang kekal, maka konsep adanya atta ini akan hapus dengan sendirinya. Tak lagi terikat pada atta.

Suatu pandangan tentang adanya atta (diri) ada dua macam:

1. bhava-ditthi : pandangan adanya kehidupan yang kekal. Roh adalah kekal.
2. vibhava-ditthi : pandangan tak adanya kehidupan kekal. Tak ada lagi kehidupan di masa yang akan datang. Sesudah mati lenyap tak ada kehidupan lagi. Yang dilakukan oleh pancakhanda adalah anatta, yang akhirnya beranggapan bahwa perbuatan baik maupun jelek tak mempunyai akibat apapun. Tak takut dalam melakukan segala tindakan. Pandangan ini disebut terlarut dan tersesat, karena pengertian 'anatta' yang salah.

Dhammadhipateyya :

Cara hidup manusia yang berdasarkan Dhammadhipateyya, mempunyai pandangan bahwa kehidupan ini sebaiknya dilaksanakan berdasarkan kebajikan (Dhamma).

Merupakan suatu ciri kehidupan yang bermanfaat bagi diri sendiri maupun orang lain. Karena, kehidupan yang dilaksanakan atas dasar kebajikan tentu bebas dari itikad buruk terhadap diri sendiri maupun orang lain.

Merupakan suatu pemikiran luhur menuju kehidupan bebas dari dukkha.

Cara hidup semacam ini tentu jauh dari kehidupan jenis lokadhipateyya (terlarut keduniawian) dan attadhipateyya (yang mementingkan diri sendiri). Mempunyai pengertian dan kemampuan untuk menghindar

dari lokadhamma. Tak terguncang dan terbuai dalam arus lokadhamma. Mengerti dengan benar tentang paham atta maupun anatta sehingga tidak tersesat dan terikat pada keduanya. Benar-benar hidup berdasarkan kebajikan. Tulisan ini akan menerangkan tentang Dhammadipateyya. Karenanya, diberi judul 'Dhamma Sebagai Jalan Hidup'. Hidup dalam Dhamma bisa terlaksana dengan baik bila seseorang melaksanakan Bodhipakkhiyadhamma.

Bodhipakkhiyadhamma

Sang Tathagata menguraikan dan mengajarkan cara atau jalan yang harus ditempuh menuju kehidupan bebas dari dukkha. Karena bila dilaksanakan dengan baik akan membuat seseorang mengerti dan mampu menembus kesunyataan. Suatu Dhamma yang membuat seseorang menjadi bijaksana. Membuat batin yang tadinya gelap menjadi terang.

37 pasal Bodhipakkhiya-Dhamma tersebut adalah sebagai berikut:

- **Satipatthana** (4 pasal)
- **Sammappadhana** (4 pasal)
- **Iddhipada** (4 pasal)
- **Indriya** (5 pasal)
- **Bala** (5 pasal)
- **Bojjhanga** (7 pasal)
- **Magga** (8 pasal)

Akan merupakan suatu kesulitan yang besar, bila seseorang berpikir harus melaksanakan Dhamma sebanyak itu dengan sempurna terlebih dahulu untuk mencapai tujuan.

Namun sebenarnya, 37 Bodhipakkhiyadhamma itu adalah majjhima patipada yang bila disarikan lagi menjadi sila, samadhi dan panna.

Dikembangkan dan dijabarkan menjadi 37 pasal Bodhipakkhiyadhamma, untuk membantu agar lebih mudah dimengerti dan dicerna. Bukannya untuk membuat takut dan bingung karena dihadapkan dengan begitu banyak pasal.

Bila telah mengerti tentang Bodhipakkhiyadhamma, berarti seseorang hanyalah melaksanakan Ti-sikkha saja, yaitu sila, samadhi dan panna.

Bila telah melaksanakan Ti-sikkha dengan baik, berarti Bodhipakkhiyadhamma yang tiga puluh tujuh pasal itu telah terselesaikan dengan baik pula.

Sila, samadhi dan panna mengacu pada badan jasmani, ucapan (mulut) dan pikiran.

Bila badan jasmani, ucapan dan pikiran dikuasai oleh kejelekan, tentu akan membuahkan derita (dukkha). Bila badan jasmani, ucapan dan pikiran dipenuhi oleh kebajikan, tentu akan membuahkan kebahagiaan (sukha).

Penyebab dukkha maupun sukha adalah apa yang ada di dalam badan jasmani, ucapan dan pikiran.

Karenanya, Sang Buddha menasehati agar memasukkan penyebab sukha ke dalam badan jasmani, ucapan dan pikiran. Itu berarti telah mengusir penyebab dukkha.

Harap dimengerti bahwa keberadaan penyebab sukha tak mungkin sama dengan keberadaan penyebab dukkha.

Bila salah satu penyebab masuk, maka penyebab lain tentu terusir ke luar. Karena alasan inilah dikatakan, sukha dan dukkha tergantung pada kondisi yang ada pada badan jasmani, ucapan dan pikiran. Penyebab dan akibat sukha maupun dukkha, berada pada badan jasmani, ucapan dan pikiran. Begitu pun masalah kebahagiaan luhur, Nibbana, tergantung pada badan jasmani, ucapan dan pikiran.

Sila mempunyai tugas mengendalikan badan jasmani dan ucapan. Membuat badan jasmani dan ucapan berada dalam jalur kebaikan setiap saat.

Samadhi mempunyai tugas mengendalikan dan mengarahkan pikiran. Membuat pikiran berada dalam jalur kebersihan/kesucian setiap saat.

Panna mempunyai tugas membasmi segala sesuatu yang menghalangi dan menghambat perkembangan sila dan samadhi.

Apabila sila dan samadhi telah berkembang dengan layak, sila dan samadhi akan berbalik membantu dan mendukung perkembangan panna. Panna akan berkembang terus menjadi suatu Dhamma (kebajikan) yang memenuhi badan jasmani, ucapan dan pikiran. Proses ini mengakibatkan roda Dhamma berputar dengan lancar menuju kehidupan bahagia yang luhur.

Di dalam pelaksanaan kehidupan sehari-hari, Bodhipakkhiya-dhamma merupakan satu-satunya jalan yang benar-benar murni dalam hal penyebab maupun akibat (hasil).

Seseorang yang melaksanakan Bodhipakkhiyadhamma dengan baik, tentu tak mempunyai itikad jelek terhadap diri sendiri maupun terhadap orang lain tercampur dalam pelaksanaannya.

Bahkan sebaliknya, tak ada perasaan memandang rendah orang lain. Mempunyai perasaan metta dan karuna terhadap semua makhluk. Ingin orang lain juga menjalankan kebajikan demi tercapainya kebahagiaan luhur, Nibbana.

Seseorang yang mengarahkan dirinya ke dalam jalan Dhamma, akan mempunyai metta yang luhur terhadap siapa pun. Karenanya, seseorang yang telah berhasil mencapai kebahagiaan dalam Dhamma tak akan bisa berpangku tangan saja.

Bagaimana mungkin bisa berpangku tangan apabila melihat sekelilingnya penuh dengan saudara penderitaan di dunia ini mengeluh, berteriak dan menjerit duka diterpa kesedihan. Sementara yang lain ada yang tertawa, terbahak-bahak terbuai kesenangan, tanpa mengerti bahwa itu adalah kebahagiaan yang semu. Saling tak peduli

satu sama lain. Bahkan ada yang saling mencelakakan. Bagaikan penumpang sebuah kapal yang pecah di tengah laut. Saling berhamburan menyelamatkan diri tanpa peduli lagi pada yang lain. Yang mati biarkan mati, yang hidup biarkan hidup. Padahal, yang hidup tentu akan merasa kelaparan dan kehausan dalam beberapa hari lagi. Dan tak berapa lama lagi mereka tentu kehilangan rasa kebajikan karenanya. Menunggu saat kematian bila tak ada penolong yang menyelamatkan mereka dari keganasan laut. Bukankah ini amat memprihatinkan?

Tak ada jenis pertolongan yang lebih berharga daripada menyadarkan dan menunjukkan pada mereka jalan yang benar menuju kebahagiaan sejati. Memberi mereka yang haus dengan air Dhamma. Memberi mereka yang lapar dengan makanan Dhamma. Memberi perlindungan pada mereka yang takut (karena kegelapan batin) dengan perlindungan (pengetahuan) Dhamma.

Seseorang yang membantu dan memberi pertolongan dengan penuh metta, tentu tak mengharap balas budi berupa apapun. Ia akan rela berkorban tanpa pamrih! Itulah hidup seorang yang telah berhasil mengalahkan diri sendiri.

A). **Satipatthana** (4)

Sati adalah satu-satunya syarat yang membuat seseorang bisa dikatakan sebagai manusia normal atau tidak. Bila seseorang tidak lagi mempunyai sati yang mampu mengendalikan diri secara normal, maka ia akan disebut sinting atau gila. Selama seseorang masih mempunyai sati yang cukup kuat untuk mengendalikan diri dengan baik, maka ia masih disebut normal (tidak sinting atau gila).

Karenanya, sati merupakan sesuatu yang amat penting dalam hal untuk menyembuhkan 'kegilaan' dalam diri manusia. Yaitu dengan meningkatkan kemampuan dan kualitas sati setinggi mungkin. Kegilaan dan kesesatan batin disebabkan oleh kemampuan dan kualitas sati yang tak memadai. Bila kemampuan dan kualitas sati cukup memadai, maka kegilaan dan kesesatan batin akan berangsur lenyap sesuai dengan kondisi sati tersebut.

Sang Tathagata mengajarkan bahwa dengan mengembangkan sati menjadi kuat, merupakan satu-satunya cara bagi seseorang untuk mencapai tujuan akhir, Nibbana. Satipatthana kammattana adalah salah satu cara untuk mengembangkan sati.

Pelaksanaan Satipatthana mempunyai beberapa tujuan:

- **Sattanam visuddhiya** : demi pencapaian kesucian.
- **Sokaparidevanam samatikkaya** : untuk terbebas dari penderitaan/kesedihan dan keluh kesah.
- **Dukkha-domanassanam** : demi lenyapnya dukkha dan penderitaan batin.
- **Nayassa adhigamaya** : untuk mencapai pengetahuan (kebijaksanaan).
- **Nibbanassa sacchikiriyaya** : untuk membuktikan dan mencapai Nibbana.

Sebagai dasar bagi pengembangan sati melalui Satipatthana kammattana, Sang Tathagata menunjukkan 4 (empat) landasan utama, yaitu:

1. **Kaya** : badan jasmani, termasuk anggota tubuh bagian dalam dari diri sendiri maupun orang lain.
2. **Vedana** : perasaan sukha, dukkha, bukan sukha bukan pula dukkha yang dirasa oleh diri sendiri maupun orang lain.
3. **Citta** : pikiran atau perasaan yang bereaksi mengikuti kebaikan dan kejelekan diri sendiri maupun orang lain.
4. **Dhamma** : bentuk-bentuk Dhamma yang muncul. Kusala-dhamma maupun akusala-dhamma pada diri sendiri maupun orang lain.

Untuk melaksanakan perenungan terhadap empat landasan ini, bukan berarti harus merenungkan keempat-empatnya sekaligus. Tapi dengan memakai satu landasan saja berarti sudah menyangkut landasan yang lain, karena keempatnya saling berhubungan.

Namun bagaimanapun, harap dimengerti bahwa dalam melaksanakan Satipatthana ini, tujuan awalnya haruslah pada ketenangan batin (samatha) lebih dahulu. Teguh, konsentrasi pada salah satu landasan sampai mencapai ekaggata.

Satipatthana dalam tahap samatha haruslah mengandung 3 (tiga) unsur sebagai berikut:

1. Atapi : mempunyai usaha dan semangat yang kuat untuk membasmi kekotoran batin (kilesa).
2. Sampajanna : mempunyai sampajanna (kesadaran diri) yang didukung pula oleh sati untuk membasmi kilesa.
3. Satima : sebagai orang yang mempunyai sati yang kuat yang didukung oleh uppekha.

Ketiganya merupakan ciri khusus dari samadhi yang kokoh, merupakan puncak dari samatha.

Satipatthana dalam tahap untuk mengembangkan kebijaksanaan dan pengetahuan terhadap kesunyataan, yang disebut nanadassana, haruslah disertai kemampuan membasmi 2 (dua) hal berikut ini :

1. Abhijjha : perasaan usil, ingin campur tangan urusan orang lain. Tamak dan iri, ingin memiliki harta milik orang lain.
2. Domanassam : kegelapan dan kekeruhan batin.

Satipatthana adalah suatu cara untuk membebaskan diri dari dukkha dengan mengembangkan sati menjadi sempurna.

Menurut uraian di atas, maka jelaslah, ada 2 (dua) tahap satipatthana untuk mencapai tujuan utama itu :

1. Konsentrasi yang kuat pada salah satu landasan tersebut, hingga batin mencapai ketenangan (samadhi) yang kokoh, sati berkembang menjadi kuat dan sempurna – sebagai samatha.
2. Sati yang didukung (mengandung) ketenangan, merenungkan salah satu dari (landasan) satipatthana untuk mendapatkan pengetahuan dan menembus kesunyataan – sebagai vipassana.

Jadi bisa disimpulkan, pekerjaan awal disebut samatha. Memperkuat samadhi (ketenangan batin) sebagai fondasi bagi pekerjaan selanjutnya, yaitu perenungan dan penganalisaan (vipassana). Sebab, perenungan dan penganalisaan yang tanpa dilandasi ketenangan batin (samadhi) yang memadai, akan menghasilkan kegelisahan belaka.

Dengan sati dan sampajanna yang telah kuat dan murni, batin mengadakan penganalisaan terhadap 4 (empat) landasan, yaitu: kaya, vedana, citta dan dhamma untuk mendapat pengetahuan/pengertian kesunyataan landasan-landasan tersebut.

Caranya sebagai berikut:

Merenungkan landasan (misalnya, badan jasmani) diri sendiri.

Merenungkan landasan (misalnya, badan jasmani) orang lain.

Membandingkan landasan (misalnya, badan jasmani) diri sendiri dengan landasan (misalnya, badan jasmani) orang lain.

Sesudah merenungkan dan menganalisa badan jasmani diri sendiri hingga jelas dan mengerti benar-benar, lalu merenungkan dan menganalisa badan jasmani orang lain hingga jelas dan mengerti benar-benar pula.

Bandingkan kebenaran yang ada pada diri sendiri dengan kebenaran yang ada pada diri orang lain hingga keduanya kelihatan sama. Mempunyai sifat-sifat yang sama, yaitu: anicca, dukkha dan anatta.

Dalam melaksanakan perenungan tersebut, sati haruslah kuat dalam menangkap objek hingga mampu menganalisa dan mengetahui sifat-sifat objek tersebut. Jangan sampai tergoyah mengikuti fenomena lain yang muncul. Sati hanyalah sekedar sati, bukan 'aku', bukan pula 'milikku'. Jangan sampai berdiam dan 'terikat' oleh objek apapun. Jangan sampai mempunyai pandangan bahwa objek-objek itu adalah 'aku' atau 'milikku'.

Itulah dasar-dasar yang harus dimengerti saat melaksanakan vipassana melalui Satipatthana kammattana.

Pengertian terhadap Satipatthana

Di sini akan ditekankan kembali pengertian tentang satipatthana, karena bila dilihat sepintas lalu, begitu sulitnya pelaksanaan Satipatthana kammattana ini.

Seperti yang telah diterangkan sebelumnya, keempat landasan (kaya, vedana, citta, dhamma) saling berhubungan satu sama lain. Bukanlah sesuatu yang terpisah dan berdiri sendiri. Bila kita merenungkan dan tahu tentang kaya (badan jasmani), kita akan tahu tentang vedana. Tahu tentang vedana, tentu tahu tentang citta. Tahu tentang citta, tentu tahu tentang dhamma.

Badan jasmani sifatnya lebih kasar dibanding tiga landasan yang lain. Biasanya, akan lebih mudah memulai perenungan memakai objek badan jasmani (kayanupassana satipatthana).

Kiranya tidak begitu sulit bagi orang-orang yang mempunyai saddha dan panna yang baik untuk melaksanakan satipatthana kammattana.

Dhamma yang dibabarkan Sang Buddha adalah ajaran yang patut diikuti. Apabila manusia seperti kita tak mampu lagi mengikuti dan melaksanakan ajaran (Dhamma), Dhamma hanyalah sekedar Dhamma. Tak akan membuahkan hasil sebagai niyyanika, yaitu mengantar manusia menuju pembebasan dukkha.

Namun, pelaksana-pelaksana Dhamma telah banyak yang berhasil membebaskan diri dari belenggu dukkha. Sebagai bukti bahwa Dhamma bukanlah sesuatu yang mustahil dilaksanakan. Karenanya, tak selayaknyalah kita melangkah surut atau bermalas-malasan dalam melaksanakan ajaran sejati Sang Buddha.

Pengertian Samatha dalam Satipatthana

Untuk memudahkan pencapaian ketenangan (samadhi), bolehlah disarankan untuk memakai landasan jantung sebagai objek.

Jantung merupakan salah satu organ tubuh manusia yang mempunyai 'kaitan yang erat' dengan batin/pikiran. Contohnya, bila seseorang terkejut, maka ia akan merasa jantungnya berdebar atau deg-degan. Perasaan lega dan gembira juga dirasakan di arah jantung (dada), bukan di tempat lain.

Segala sesuatu yang terjadi di dalam pikiran akan membuat jantung juga bereaksi. Begitupun, bila samadhi mulai muncul dalam batin, akan dirasa mengumpul di arah jantung (dada), bukan di tempat lain.

Batinlah yang merasakan dan mengetahui bila ada vedana muncul. Kusala-dhamma dan akusala-dhamma muncul di batin. Karenanya, untuk mencapai ketenangan, sebenarnya merupakan suatu usaha untuk mengarahkan batin berada dalam batin. Untuk itulah seseorang harus berusaha memperkuat sati.

Keberhasilan membawa batin berada di dalam batin, itu menunjukkan bahwa batin telah mempunyai kekuatan yang memadai. Akan lebih mudah dalam melakukan penganalisaan.

Seseorang yang telah terlatih dalam pelaksanaan satipatthana, akan segera mampu menangkap objek lainnya, walau diawali dengan perenungan terhadap salah satu objek (landasan).

Dengan cepat dan mudah membasmi abhijja dan domanassa. Dan dengan cepat pula bisa mencapai samma-samadhi.

Di dalam ketenangan (samadhi) yang kokoh ini, batin akan tahu bahwa sedang melakukan kebajikan, dengan sati dan sampajanna yang kuat. Batin akan tahu saat munculnya vedana. Tahu bahwa batin mulai jernih dan bersih. Tahu bahwa unsur penghambat kemajuan (nivarana) telah tersingkirkan. Tahu bahwa batin telah berada dalam batin.

Inilah jenis samadhi yang kokoh tak tergoyahkan. Siap memerangi kilesa-kilesa yang muncul dengan penganalisaan hingga mengetahui kesunyataan Dhamma.

Ketenangan batin semacam ini haruslah dicapai terlebih dahulu. Janganlah tergesa-gesa. Ketergesaan hanya akan menghasilkan kegagalan.

Pengertian Vipasana dalam Satipatthana.

Setelah berhasil mencapai ketenangan yang memadai, tibalah saatnya untuk melanjutkan pekerjaan. Yaitu, mengadakan penganalisaan terhadap empat landasan (kaya, vedana, citta dan dhamma) hingga mencapai pengertian benar.

Pengertian benar yang mampu membuat batin menjadi jernih dan terang adalah dengan merenungkan :

Sabbe sankhara anicca : segala sesuatu yang berkondisi adalah tidak kekal.

Sabbe sankhara dukkha : segala sesuatu yang berkondisi adalah bersifat dukkha.

Sabbe dhamma anatta : segala jenis dhamma adalah anatta (tanpa 'aku').

Perenungan ini amatlah penting. Karenanya, seseorang harus mempunyai semangat, tekun dan ulet.

Badan jasmani adalah sasaran pertama yang harus dianalisa, karena badan jasmani sifatnya lebih kasar, menutupi bagian-bagian lain yang lebih halus.

Badan jasmani beserta organ-organnya adalah sesuatu yang tidak kekal. Dilahirkan (muncul), berkembang menjadi dewasa dan tua (berlangsung), akhirnya mati (padam). (Renungkan pula organ-organ tubuh lainnya, seperti kulit, daging, darah dan lain-lainnya).

Perenungan berulang-ulang yang didukung kekuatan samadhi yang kokoh akan membuat seseorang mampu melihat dengan jelas melalui mata batin, seperti melihat proses yang sesungguhnya. Terutama proses padamnya badan jasmani. Akan terlihat dengan jelas bagaimana proses pembusukan terjadi. Berupa mayat yang mulai membiru, membengkak dan mulai pecah, keluar cairan. Daging mulai membusuk bernanah, meleleh digero-goti berjuta-juta ulat serta lalat yang beterbangan mengelilingi. Menyusul habisnya onggokan daging busuk, maka tinggallah tulang belulang berwarna putih, yang akhirnya juga hancur menjadi seonggok tanah.

Mata batin yang mampu melihat proses ini dan merenungkannya, akan membuat seseorang mengerti dan memahami arti anicca, dukkha dan anatta yang sebenarnya. Menembus kesunyataan, karena telah munculnya panna cakkhu (mata kebijaksanaan).

Anicca, selalu berubah-ubah, tidak kekal. Dukkha, tak bisa bertahan lama, bersifat tidak menyenangkan. Anatta, bukanlah 'diri', tak bisa dikendalikan. Maka, ketiganya mempunyai arti yang sama, satu dengan lain. Karena, sesuatu yang berubah-ubah, tidak kekal berarti sifatnya dukkha dan tidak bisa bertahan lama. Juga tak bisa dikendalikan, harus begini atau harus begitu, karena tidak adanya 'aku' yang kekal. Begitupun sebaliknya, sesuatu yang tidak bisa dikendalikan, tentu sifatnya dukkha, tak bisa bertahan lama dan tentu akan berubah-ubah (tidak kekal).

Anicca, dukkha dan anatta mempunyai satu pengertian yang tak terpisahkan yang menjadi sifat dari segala sesuatu yang berkondisi. Muncul, berlangsung dan akhirnya padam.

Kaya (badan jasmani) adalah rupa-khandha. Vedana, citta adalah nama-khandha. Ketiganya adalah tempat bercokolnya nivarana (unsur-unsur penghambat kemajuan).

Nivarana ini akan merajalela menghambat segala gerak maju seseorang yang belum mampu menembus pengertian benar. Dan biasanya sifat nivarana ini amatlah ganas, sulit dibasmi dengan cepat. Perlu waktu dan kesabaran untuk menundukkannya.

Karenanya, seseorang haruslah melatih diri dengan melaksanakan SILA, kemudian samatha bhavana terlebih dahulu untuk melemahkan kekuatan nivarana. Kemudian dipadamkan sama sekali dengan vipasana bhavana yang menghasilkan panna cakkhu.

Bila seseorang telah mampu menembus kesunyataan dhamma seperti yang telah diterangkan diatas, maka nivarana ini akan padam. Padamnya nivarana ini karena seseorang telah tak terikat lagi pada badan jasmani, vedana maupun citta. Dengan kata lain, tidak ada tempat lagi untuk bercokolnya nivarana.

Kebijaksanaan berkembang karena pengolahan batin.

Kebijaksanaan memudar karena tak ada pengolahan batin.

Dengan memahami sebab perkembangan dan keputarannya, seseorang hendaknya mengarahkan diri pada jalan yang membawa pada perkembangan kebijaksanaan.

[Dhammapada XX:281, LPD]

[Samma Ditthi, edisi 2, Nov 2000, PANNA]

Dhamma Sebagai Jalan Hidup (2)

Posted by [chanyan](#) pada 2010/05/13



B. Sammapadhana (4)

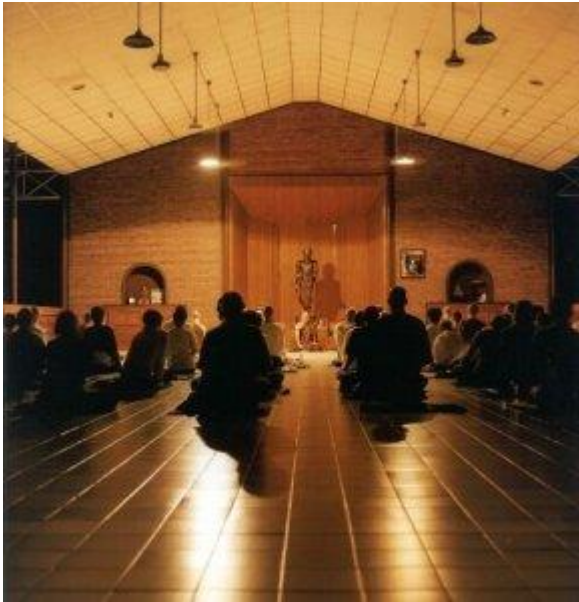
Setelah uraian tentang *Satipatthana* berakhir, maka tibalah saatnya diuraikan bab kedua dari *Bodhipakkiyadhamma* yaitu *Sammappadhana*. *Sammappadhana* mempunyai pengertian yang sama dengan *samma-vayama* yaitu usaha yang benar, sebagai usaha langsung menuju keadaan bebas dari *dukkha*. Batinlah sebagai landasan bagi pelaksanaan yang bertujuan membersihkan kekotoran dari batin itu sendiri.

Membersihkan batin oleh batin. Membersihkan pikiran oleh pikiran. Cara itu bisa dilakukan dengan membiasakan diri hidup dalam lingkup kebenaran dan kebajikan. Mempelajari tentang kebenaran dan kebajikan. Kemudian melaksanakan kebenaran dan kebajikan itu. Dengan membiasakan diri hidup, mempelajari serta melaksanakan kebenaran dan kebajikan, diri sendiri akan mampu memperingatkan diri sendiri saat hendak tergelincir pada perbuatan jahat. *Attana codayattanam* : diri sendiri memperingatkan diri sendiri.

Ada 4 (empat) tahap dalam pelaksanaan untuk membersihkan diri sendiri dari perbuatan jahat.

1. *Samvarapadhana* : usaha untuk membuat *akusala-dhamma* (kejelekan) tidak muncul dalam batin dengan cara pengendalian. Saat ini suasana batin sudah cukup kotor. Karenanya, tak perlu lagi menambah beban dengan memasukkan kekotoran baru ke dalam batin. Pencapaian tujuan untuk membersihkan batin tak akan didapat bila batin dipenuhi dengan kekotoran baru, sementara kekotoran lama masih bercokol. Namun, pembersihan batin akan lebih mudah dilakukan bila seseorang tidak menambah kekotoran baru. Dalam hal ini usaha agar sesuatu yang kotor tidak muncul di dalam batin adalah perlu dilakukan. **Pengendalian yang baik terhadap mata, telinga, hidung, lidah, tubuh dan pikiran adalah satu-satunya jalan untuk itu.**
2. *Pahanapadhana* : usaha memberantas kekotoran yang terlanjur muncul di dalam batin. Bersamaan dengan usaha pengendalian, harus dilakukan pula pembasmian terhadap kekotoran yang terlanjur muncul. Pembasmian ini tak bisa dilakukan sebagai layaknya seseorang membakar sampah, karena kekotoran batin bukanlah sesuatu yang berbentuk (nyata). Tapi, dengan kesadaran bahwa kekotoran masih bercokol di dalam batin dan tidak membiarkannya merajalela sebagai penguasa, membuat kekotoran itu padam dengan sendirinya. Hal itu harus dibantu dengan memunculkan kebajikan di dalam batin (*bhavanapadhana*). Kebajikan (*kusala-dhamma*) dan kejelekan (*akusala-dhamma*) sifatnya selalu berlawanan. Bila *kusala-dhamma* muncul dan menguasai batin, maka *akusala-dhamma* akan terusir keluar. Demikian juga sebaliknya. Oleh karena itu, **seseorang harus berusaha agar *kusala-dhamma* selalu bersemayam di dalam batinnya.**
3. *Bhavanapadhana* : usaha untuk memunculkan kebajikan (*kusala-dhamma*) yang belum muncul di dalam batin. Usaha ini bisa dilakukan dengan menghindari diri dari perbuatan jelek dengan selalu berusaha untuk berbuat kebajikan.
4. *Anurakkhanapadhana*: usaha untuk mempertahankan dan melestarikan *kusala-dhamma* (kebajikan) yang telah ada di dalam batin dan tidak memberi kesempatan *akusala-dhamma* muncul. Selalu membiasakan diri hidup di dalam lingkungan Dhamma.

Bila dicermati uraian di atas, empat tahap pelaksanaan usaha membersihkan batin tersebut saling berhubungan satu sama lain. Keempatnya saling menyatu sebagai benteng yang tidak dapat ditembus oleh *akusala-dhamma*. Seseorang harus mampu membangun benteng pertahanan ini agar hidupnya tak dicemari oleh kekotoran batin. *Sammappadhana* disebut juga *padhanasamvara* yang saling melengkapi dengan dhamma lain, terutama dengan *Iddhipada*, dan merupakan cara yang tepat untuk mencapai kesucian batin.



C. Iddhipada (4)

Iddhipada merupakan suatu jalan untuk mencapai keberhasilan.

Tanpa dipadukan dengan jenis dhamma yang lain, *iddhipada* bersifat netral. Bisa membuat seseorang berhasil dalam mencapai kebaikan, bisa pula berhasil dalam kejahatan. Bila ia berpadu dengan *kusala-dhamma*, maka ia akan membuat seseorang mencapai kebahagiaan bahkan kesucian batin. Namun, bila ia berpadu dengan *akusala-dhamma*, ia akan membuat seseorang terjerumus ke dalam *apaya* (kesengsaraan).

Kata ‘*iddhi*’ berarti di atas ukuran normal (superior). ‘*Pada*’ berarti jalan/cara. Karenanya, *Iddhipada* diartikan sebagai jalan / cara menuju keberhasilan (keunggulan, superiority).

Misalnya, seseorang yang melaksanakan *samatha bhavana* dengan tekun dan didukung dengan *iddhipada*, maka ia akan bisa mencapai *lokiya iddhi* (kesaktian yang bersifat duniawi). Jalan itu akan membawa seseorang mencapai tahapan *jhana* hingga *jhana* keempat (bahkan *jhana* kedelapan). *Jhana* keempat merupakan landasan / dasar bagi semua jenis kesaktian.

Begitu pula bila dilanjutkan ke *vipassana bhavana*, tentu ia akan mampu mencapai *lokuttara iddhi* (*lokuttara jhana*), yaitu *asavakkhayanana* yang mampu menghancurkan belenggu-belenggu duniawi (*samyojana*) dan mencapai kesucian.

Kesaktian yang bersifat duniawi (*lokiya iddhi*), seperti bisa melayang di udara, berjalan di atas air, masuk (menyelam) ke dalam tanah, menghilang dan lain-lain belumlah terbebas dari *dukkha* dan kematian. Maka dari itu, *Buddha-sasana* mengajarkan yang lebih dari itu, yaitu kesaktian yang bersifat luar duniawi (*lokuttara iddhi*) yang mampu membebaskan diri dari *dukkha* dan kematian. Itulah kesaktian yang tiada bandingannya. Siapa pula yang tak mendambakan kebahagiaan dan kedamaian?

Ada 4 (empat) faktor *iddhipada* yang harus dikembangkan seseorang bagi keberhasilan usahanya.

1. *Chanda iddhipada* : pelaksanaan usaha untuk mencapai keberhasilan dengan merasa senang, rela, gembira, dan puas terhadap usaha itu.
2. *Viriya iddhipada* : pelaksanaan usaha untuk mencapai keberhasilan dengan mempunyai semangat yang tinggi tidak bermalas-malas dan loyo.
3. *Citta iddhipada* : pelaksanaan usaha untuk mencapai keberhasilan dengan tekun dan ulet, tidak suka menunda-nunda atau melantarkan usaha yang sedang dilakukan.
4. *Vimamsa iddhipada* : pelaksanaan usaha untuk mencapai keberhasilan dengan selalu mengadakan penganalisaan (evaluasi) yang bijaksana terhadap usaha tersebut. Tidak hanya ‘asal bekerja’. Dengan demikian bisa tahu apa sebab kegagalan dan apa sebab keberhasilan. Meninggalkan cara yang salah dan menggunakan serta mengembangkan cara yang benar.

Mengetahui dan sadar saat kejenuhan dan kebosanan muncul. **Dan tahu cara menghilangkan kejenuhan dan kebosanan dengan memunculkan kegembiraan dan kepuasan dalam pekerjaan yang sedang dilakukan (*chanda*)**. Mengetahui dan sadar saat kelengahan muncul. Dan tahu cara menghilangkannya dengan cara tidak meninggalkan dan menunda-nunda pekerjaan (*citta*). Mengetahui dan sadar saat kemalasan dan perasaan loyo menguasai diri. Dan tahu cara menimbulkan semangat dalam usaha (*viriyā*).

Empat *Iddhipada* ini akan muncul dan berkembang dengan baik bila didukung oleh pengertian atau pandangan yang benar terhadap tujuan usaha tersebut. Dalam hal ini tujuan yang dimaksud adalah bebasnya diri dari *dukkha*, yaitu kebahagiaan *Nibbana*. Dan akan mencapai keberhasilan -bebas dari *dukkha*- bila *Iddhipada* ini berpadu dengan *kusala-dhamma* yang lain. Pelaksanaan *Iddhipada* ini haruslah berlangsung secara berkesinambungan dan saling mendukung. Seseorang akan senang hati, rela, tak menunda-nunda, dan bersemangat dalam bekerja, bila ia tahu dan mengerti tujuan / hasil usaha tersebut adalah sesuatu yang menjanjikan kebahagiaan.

Seseorang tak akan menunda-nunda suatu pekerjaan, bila ia dengan senang hati dan bersemangat karena mengerti hasil usahanya adalah sesuatu yang membuat bahagia.

Seseorang akan bersemangat, bila ia dengan rela dan tak menunda-nunda pekerjaan karena ia mengerti bahwa usahanya itu adalah usaha kebajikan yang menghasilkan kebahagiaan.

Jadi pengertian (kebijaksanaan) yang benar adalah amat penting dalam hal ini, dan ketiga faktor terdahulu adalah pendukungnya. Karena adanya *panna* sebagai faktor terpenting, maka pelaksanaan ketiga faktor terdahulu tidak akan terlalu kendor dan tidak pula terlalu tegang / keras. Tetapi, akan tetap di dalam ukuran sedang-sedang (*majjhima patipada*).

Seorang bodoh tidak akan mempunyai daya penganalisaan (*vicara*) yang baik. Karenanya, ia tidak akan mampu mengembangkan *Iddhipada*. Seorang bodoh, walaupun beratus bahkan beribu kali melihat atau mendengar tentang (ajaran) kebaikan, ia tak akan mempunyai kepedulian sedikitpun. Ia akan memalingkan muka dan menghindari dari (ajaran) kebaikan.

Iddhipada akan berkembang dengan baik pada orang-orang bijaksana yang sering atau selalu mengadakan penganalisaan / perenungan Dhamma (*Dhammavicaya*). Jadi, harap dimengerti, bila *Iddhipada* belum muncul dan berkembang, itu berarti masih ada kekurangan dalam penganalisaan dan perenungan Dhamma. Dengan pendekatan dan pengenalan terhadap Dhamma, seseorang akan tahu manfaat dan sifat Dhamma yang sejuk, membuat batin tenang dan damai, penuh kebahagiaan. Ibarat seseorang yang sedang mencicipi makanan yang lezat, tentu ia akan tahu rasa nikmat makanan tersebut. Akankah ia mencampakkan makanan yang lezat itu?

D. **Indriya** (5)

Indriya merupakan sesuatu yang amat penting bagi kehidupan manusia. Bisa dibayangkan bila seseorang tidak mempunyai *indriya* yang lengkap misalnya: mata, hidung, telinga, mata dan lidah. Namun, dalam hal ini kita akan membahas indriya lain yang lebih penting dari pada yang disebut di atas, yaitu:

1. *Saddhindriya* : keyakinan yang muncul di dalam batin, hasil dari perenungan tentang sebab dan akibat.
2. *Viriyindriya* : semangat yang ada di dalam batin dalam berusaha menuju bebas dukkha. Hal ini identik dengan *Sammappadhana*.
3. *Satindriya* : indriya *sati* yang kuat untuk mencapai *samadhi* yang kokoh. Hal ini identik dengan *satipatthana*.
4. *Sammadhindriya* : kemantapan batin yang kokoh.
5. *Pannindriya* : kebijaksanaan dalam Dhamma sebagai hasil dari perenungan yang didukung oleh kemantapan / ketenangan batin. Hal ini identik dengan *sammaditthi* dan *sammasankappa*.

Kelima indriya ini merupakan salah satu kesatuan yang amat diperlukan bagi praktisi-praktisi Dhamma yang sedang belajar dan berlatih demi mendapatkan penerangan dan menembus kesunyataan. Dengan kesatuan yang saling mendukung dan mengontrol ini, seorang praktisi akan tahu taraf kesempurnaan dari kesatuan tersebut. Bila ada salah satu *indriya* yang belum sempurna, *indriya* lain akan membantu menyempurnakannya. Demikian seterusnya hingga masing-masing indriya menjadi sempurna yang membuat kesatuan itu menjadi sempurna pula.

Kesempurnaan dari kesatuan tersebut, akan membuat seseorang berhasil menembus / mengerti Dhamma. Bebas dari *dukkha*, karena telah mengatasi *avijja* dan *tanha*. Kelima *indriya* ini benar-benar sebagai dhamma, sarana yang membuat batin dipenuhi oleh *kusala-dhamma* sebagai penguasa. Bagaimanapun, *pannindriya* merupakan *indriya* terpenting dibanding *indriya* lainnya. Karena, tanpa adanya *pannindria* yang kuat, *indriya* yang lain akan sulit mencapai kesempurnaan.

E. **Bala** (5)

Bala dan *indriya* mempunyai unsur yang sama. Hanya berbeda tentang cara kerjanya. ***Indriya menunjukkan bahwa kelima unsur itu merupakan penguasa*** untuk tercapainya tujuan baik. Sedangkan ***bala merupakan kekuatan*** bagi tercapainya tujuan baik. Penguasa yang kuat akan lebih memastikan bagi tercapainya tujuan baik. Seseorang yang melaksanakan Dhamma dengan baik akan tahu dengan jelas perbedaan fungsi antara keduanya. Namun, indriya dan bala bolehlah dianggap sama.

1. *Saddha bala* : kekuatan keyakinan yang ada pada batin.
2. *Viriya bala* : kekuatan semangat yang ada pada batin.
3. *Sati bala* : kekuatan *sati* yang ada pada batin.
4. *Samadhi bala* : kekuatan *samadhi* yang ada pada batin.
5. *Panna bala* : kekuatan kebijaksanaan yang ada pada batin.

Kekuatan merupakan sesuatu yang amat penting dalam hal melakukan pekerjaan. Semakin baik kekuatan yang dimiliki, akan semakin cepat rampung pula tugas yang dikerjakan. Begitu pun, untuk mencapai tujuan mulia, seseorang haruslah mempunyai kekuatan batin selain mempunyai kekuatan fisik (tubuh).

Seseorang haruslah rajin dalam hal berlatih, menguatkan *saddha*, *viriya*, *sati*, *samadhi*, dan *panna* untuk mencapai tujuan mulia. Semakin baik kekuatan *saddha*, *viriya*, *sati*, *samadhi*, dan *panna*, maka akan semakin cepat pula tujuan mulia dicapai.

Dalam hal ini Sang Buddha, sebagai manusia paling bijaksana di dunia ini, telah memberi bekal yang baik pada kita. Beliau telah mengadakan penyelidikan-penyelidikan, penganalisaan-penganalisaan tentang dunia dan kehidupan ini. Yang akhirnya, menemukan kesunyataan dan diajarkan pada kita. Beliau telah berhasil dalam usahanya, karena Beliau berhasil membangun kekuatan *saddha*, *viriya*, *sati*, *samadhi*, dan *panna*.

Ilmu yang Beliau temukan adalah ilmu yang melebihi segala ilmu yang ada. Ilmu yang tertinggi dan tidak banyak orang yang mampu mencapainya. Namun, sebagai umat buddha, tak selayaknya kita berkecil hati

karenanya. Sebaliknya, itu semua haruslah dianggap sebagai suatu tantangan bagi kita untuk mencapainya, walau tidak harus dalam kehidupan ini.

F. Bojjhanga (7)

Seperti telah disebutkan pada tulisan terdahulu, Dhamma satu dengan lainnya akan selalu berhubungan dan saling mendukung. Karenanya, tidaklah perlu diherankan bila pada kelompok Dhamma yang satu mungkin akan terdapat unsur-unsur / faktor-faktor yang sama dengan kelompok Dhamma yang lain. Seperti halnya dalam kelompok bojjhanga, juga terdapat unsur-unsur / faktor-faktor yang sama dengan kelompok *indriya* dan *bala*. *Bojjhanga* terdiri dari tujuh unsur/faktor:

1. *Sati* : perhatian yang peka. *Sati* terhadap fenomena yang muncul di dalam diri maupun di luar diri.
2. *Dhammavicaya* : perenungan Dhamma tentang sebab dan akibat. Perenungan terhadap Dhamma yang muncul di dalam diri maupun di luar diri.
3. *Viriya* : semangat yang baik dalam usaha menuju bebas dukkha. Di dalam badan jasmani yang bersemangat, batin pun bersemangat.
4. *Piti* : perasaan ketergiuran terhadap hasil (sedikit ataupun banyak) usaha. Ketergiuran yang mengandung unsur *vitakka* dan *vicara* maupun tanpa *vitakka* dan *vicara*.
5. *Passadhi* : perasaan hening. Keheningan yang terdapat pada badan jasmani maupun pada batin.
6. *Samadhi* : kekokohan batin akibat dari konsentrasi yang baik. *Samadhi* yang mengandung *vitakka* dan *vicara* maupun yang tak mengandung *vitakka* dan *vicara*.
7. *Upekkha* : keseimbangan batin karena batin telah berada dalam ketenangan yang baik. Keseimbangan batin terhadap keadaan di dalam maupun di luar diri.

Pada batin yang kondisinya semakin lembut / halus, ketujuh unsur itu juga akan semakin halus sifatnya.

Unsur Dhamma tersebut saling mendukung satu sama lain, dari *sati* sampai *upekkha*. *Sati* semakin kuat dengan mengadakan *satipatthana*. Bila *sati* telah menjadi kuat dengan ditandai munculnya *samadhi*, diteruskan dengan perenungan Dhamma (*dhammavicaya*) tentang hukum sebab dan akibat.

Pelaksanaan ini haruslah dilakukan terus-menerus hingga akhirnya mencapai tujuan. Inilah yang dinamakan *viriya*.

Hasil perenungan sebab dan akibat yang dilaksanakan dengan benar tidak mungkin akan menyesatkan, sesuai dengan tahapan yang benar pula. *Piti* (kegiuran) adalah salah satu tahapan yang akan muncul setelah perenungan dan penganalisaan yang benar dilakukan. *Piti* akan membuat perasaan sejuk dan segar di dalam batin maupun badan jasmani.

Munculnya *piti* (kegiuran) menyebabkan batin lebih tertarik pada obyek dan lebih bisa menangkap / mengikat obyek dengan baik. Keberadaan atau menyatunya batin pada obyek, obyek pada batin menyebabkan bentuk-bentuk pikiran tidak aktif lagi. Batin akan menjadi tenang karena tidak lagi diganggu oleh aksi bentuk-bentuk pikiran yang biasanya bergerak tanpa kendali. **Ketenangan ini disebut *passaddhi sambojjhanga***. Dengan semakin berkembangnya *passaddhi* batin akan semakin kuat dalam berkonsentrasi dan menangkap obyek. Kekuatan yang menyebabkan batin menyatu dan menjadi tenang disebut *samadhi*, suatu keadaan yang membawa batin ke dalam keseimbangan dan kebahagiaan yang sulit untuk diterangkan.

Batin akan menjadi tenang dan cemerlang, mampu menganalisa dhamma (hidup dan kehidupan) sesuai dengan kenyataan, karena batin telah berada dalam keseimbangan, tidak lagi terombang-ambing oleh emosi.

Sang Buddha menunjukkan dan mengajarkan ilmu kehidupan ini agar manusia mempunyai pengetahuan yang benar tentang kehidupan yang maya ini. Suatu perbuatan luhur yang tiada bandingnya, membuat manusia yang mampu melakukannya bebas dari jeratan *vatta samsara* (lingkaran dukkha kehidupan). Tak ada satu ilmu pun di dunia ini yang mampu melampaui manfaat (hasil) dari ilmu yang diajarkan Sang Buddha. Semoga lebih banyak lagi orang-orang yang yakin pada ajaran luhur nan sejati dari Sang Buddha agar dunia menjadi lebih damai dan sejahtera. Mempelajari Buddhisme tidak harus menjadi beragama Buddha.

Pelaksanaan bojjhanga sesuai dengan uraian di atas dibagi dalam lima tahap :

1. Tingkat persiapan (*vitakka* dan *vicara*).
2. Tingkat *samatha* (pencapaian *samadhi*).
3. Tingkat *vipassana* (penganalisaan dan perenungan).
4. Tingkat *sekha* (batin yang teguh dalam *saddha dhamma*).
5. Tingkat *asekha* (pencapaian tertinggi, batin yang telah terbebas tidak lagi terjerat oleh keterikatan).

Di dalam hubungan antara unsur (Dhamma) yang saling mendukung ini, yang amat penting sebagai ‘penyebab’ adalah *dhammavicaya*. Seseorang sama sekali tak boleh melalaikan *dhammavicaya* ini untuk mencapai hasil akhir yang diinginkan. *Upekkha* (keseimbangan batin) adalah salah satu hasil dari *dhammavicaya*. *Upekkha* adalah unsur yang penting sebagai sarana / penyebab dari *nanadassana*.

Tingkat persiapan dan tingkat *samatha* merupakan unsur *samadhi* di dalam *bojjhanga*. Batin yang mencapai *samadhi* menandakan bahwa batin telah mempunyai kekuatan yang memadai. Karenanya, *samadhi* tidak pula boleh diabaikan. *Samadhi* merupakan dasar kekuatan utama bagi pelaksanaan selanjutnya.

Upacara samadhi : kekuatan batin yang mampu menangkap / mengikat obyek luar terutama bentuk-bentuk nyata (*rupa*).

Appana samadhi : kekuatan batin yang mampu menangkap dan menguasai obyek dari luar maupun dalam dan tidak lagi terpengaruh oleh keadaan luar.

Seseorang yang mampu melaksanakan latihan tingkat persiapan dengan baik berarti ia berada di dalam upacara samadhi. Appana samadhi menandakan bahwa seseorang telah menyelesaikan tingkat samatha dengan baik. Keduanya sebagai sarana/penyebab bagi pelaksanaan vipassana bhavana.

Seseorang yang baru mampu mencapai upacara samadhi, hanya mampu melangkah pada tingkat awal pelaksanaan bojjhanga. Keadaan batin masih labil karena kurangnya unsur upekkha. Ia harus menyempurnakan keseimbangan batin (upekkha) yang ditandai dengan berhasilnya batin mencapai appana samadhi (jhana).

Tingkat vipassana merupakan tingkat di mana muncul suatu pengetahuan di dalam batin yang disebut nanadassana, sebagai suatu sarana dalam hal penganalisaan sebab dan akibat sesuai dengan kesunyataan.

Pengetahuan (nanadassana) ini membuat batin mampu mengetahui penyebab-penyebab dukkha. Dan akan mampu pula memadamkan penyebab dukkha setahap demi setahap.

Tingkat sekha merupakan tingkat dimana seseorang mendapat hasil dari latihan yang dikerjakan. Mampu melihat / mengetahui pangkal dan ujung dari kemunculan dan kepudaman lingkaran kehidupan yang disebut paticcasamuppada. Tidak lagi ragu tentang kehidupan karena telah mengetahuinya dengan benar.

Praktisi-praktisi yang telah mencapai tingkat ini dibagi dalam tiga tingkatan.

1. *Sotapanna* : yang telah berhasil masuk ke dalam arus nibbana dengan memutus tiga jenis belunggu pertama.
2. *Sakadagami* : telah berhasil memutus tiga jenis belunggu pertama dan melemahkan dua jenis belunggu yang lain.
3. *Anagami* : telah berhasil memutus lima jenis belunggu.

Mereka disebut sekha karena mereka masih harus belajar dan berlatih untuk mencapai tingkat abhipanna yang merupakan tingkat tertinggi. Tingkat terakhir (tertinggi) adalah asekkha, dimana seseorang tak perlu lagi belajar dan berlatih. Asekkha berarti tak perlu lagi belajar karena telah berhasil menyelesaikan tugas dengan baik. Asekkha puggala berarti seorang yang telah lulus dalam menuntut ilmu tertinggi yang diajarkan Sang Buddha. Ia telah berhasil memutus sepuluh samyojana.

Dalam melaksanakan bojjhanga, yang perlu diperhatikan pengertian terhadap keadaan batin. Dengan pengertian ini seseorang bisa mencari dan menerapkan cara-cara yang sesuai dengan kondisi batin guna mendapat kemajuan dan keberhasilan.

Bila batin dalam keadaan kering, layu dan tak bersemangat, seseorang harus melaksanakan tiga unsur awal dari bojjhanga yaitu: dhammavicaya, viriya dan piti. Usahakan mengadakan perenungan Dhamma terus menerus sehingga unsur viriya dan piti muncul secara bertahap. Ketiganya bisa membuat batin segar dan bugar kembali, semangat pun muncul, siap melaksanakan tugas selanjutnya.

Sebaliknya, bila batin terlalu bugar dan bersemangat (sehingga menyebabkan kegelisahan), seseorang haruslah banyak melaksanakan tiga unsur lainnya untuk menetralsirkannya, yaitu passadhi, samadhi dan upekkha. Dengan begitu badan jasmani dan batin menjadi hening, tidak lagi gelisah. Siap melanjutkan tugas selanjutnya. Batin yang terlalu kering dan tidak bugar merupakan unsur kemalasan dan keengganan untuk melakukan sesuatu.

Sulit untuk melaksanakan konsentrasi dan penganalisaan. Batin yang terlalu bugar dan bersemangat merupakan unsur kegelisahan dan kekacauan. Juga sulit melakukan konsentrasi dan penganalisaan.

Jadi yang diperlukan adalah keadaan batin yang sedang-sedang. Tidak malas, tidak pula terlalu bersemangat. Seseorang harus berusaha membuat batin tidak terlalu kering dan tidak pula terlalu bersemangat. Keberhasilan dalam usaha ini juga menimbulkan kebahagiaan tersendiri di dalam batin. <bersambung> [oleh: Hananto]

[Samma Ditthi, edisi 3, Apr 2001, PANNA]

Posted in [Panna](#) | Dengan kaitkata: [Bala](#), [Bodhipakkhiyadhamma](#), [Bojjhanga](#), [Chanda](#), [Citta](#), [dhammavicaya](#), [dukkha](#), [Iddhipada](#), [Indriya](#), [jhana](#), [Panna](#), [Saddha](#), [Samadhi](#), [Sammaphana](#), [sati](#), [Vimamsa](#), [Viriya](#) | [Leave a Comment »](#)

Dhamma Sebagai Jalan Hidup (3)

Posted by [chanyan](#) pada 2010/05/18



G. MAGGA (8)

Secara umum *Magga* berarti jalan. Namun, di sini yang dimaksud *Magga* adalah jalan mulia yang membawa kita kepada tujuan mulia pula. Jalan atau cara menuju kemuliaan tersebut, bila diuraikan secara lebih rinci dan luas, mempunyai 37 (tiga puluh tujuh) unsur Dhamma, yaitu yang tercantum di dalam *Bodhipakkhiyadhamma*. Delapan unsur *Magga* [yang termasuk di dalam uraian rinci] tersebut merupakan uraian yang lebih ringkas. Bila delapan unsur *Magga* tersebut diringkas lagi, akan menjadi *Tisikkhā* yang hanya mempunyai 3 (tiga) unsur, yaitu: *sīla*, *samādhi* dan *paññā*.

Selanjutnya akan diuraikan tentang 8 (delapan) unsur *Magga* dan juga hubungannya dengan *Tisikkhā*.

1. *Sammā-diṭṭhi* : pandangan benar.
 2. *Sammā-saṅkappo* : pikiran benar.
 3. *Sammā-vācā* : ucapan benar.
 4. *Sammā-kammanto* : perbuatan benar.
 5. *Sammā-ājīvo* : mata pencaharian benar.
 6. *Sammā-vāyāmo* : usaha benar.
 7. *Sammā-sati* : kesadaran benar.
 8. *Sammā-samādhi* : perhatian terpusat [konsentrasi] benar.
- *Sammādiṭṭhi* dan *sammāsaṅkappo* merupakan kelompok *paññā* (kebijaksanaan).
 - *Sammāvācā*, *sammākammanto* dan *sammā-ājīvo* merupakan kelompok *sīla* (kedisiplinan).
 - *Sammāvāyāmo*, *sammāsati* dan *sammāsamādhi* merupakan kelompok *samādhi* [konsentrasi benar yang membuat batin tenang].

Sīla, *samādhi* dan *paññā* disebut pula *Tisikkhā* yang berarti tiga hal yang harus dipelajari atau dilatih.

Seseorang yang dengan baik dan tekun melaksanakan tiga latihan ini, akan mampu membuat dirinya mencapai tujuan mulia yang menjadi dambaan setiap umat Buddha.

Sīla, *samādhi*, *paññā* menjadi penyebab bersihnya batin seseorang dari *āsava*, sesuai dengan kata Sang Buddha: “*Sīla paribhāvito samādhi mahāpphalo hoti mahānisamsa, samādhi paribhāvita paññā mahāpphala hoti mahānisamsa, paññā paribhāvitaṃ cittaṃ sammādeva āsavehi vimuccati*”.

[*Samādhi* yang dikembangkan dan didukung oleh *sīla* akan mencapai hasil yang besar dan kokoh, *paññā* yang dikembangkan dan didukung oleh *samādhi* akan mencapai hasil yang besar dan tajam, batin yang dikembangkan dan didukung oleh *paññā* akan mampu membebaskan diri dari *āsava* (kekotoran batin)].

Hal ini menunjukkan pada kita, bahwa seseorang haruslah melaksanakan *sīla* dengan baik untuk bisa mencapai *sammāsamādhi* yang kokoh.

Hanya dengan landasan *sammāsamādhi* yang kokoh seseorang bisa / mampu mengadakan perenungan yang baik untuk mendapatkan *paññā* yang baik dan tajam. Dan *paññā* yang baik dan tajam inilah yang mampu membebaskan batin dari kungkungan *āsava* (kekotoran batin). Tanpa melalui proses yang benar ini, tak mungkin batin menjadi bersih.

Kata-kata *sīla*, *samādhi* dan *paññā* ini telah muncul sejak Sang Buddha mengajarkannya dua ribu tahun lebih yang lalu. Namun, kiranya terdengar kurang merdu dan mengesankan bagi kebanyakan umat Buddha. Mereka terbiasa mengucapkan *sīla*, *samādhi*, *paññā* tapi dalam prakteknya mereka cenderung memotong-motong dan memisah-misahkan ketiganya. Padahal ketiganya tidak boleh dipotong-potong dan dipisah-pisahkan bila ingin mendapatkan hasil yang baik. Karena ketiganya merupakan satu kesatuan.

Mereka banyak yang mengabaikan unsur *sīla* (kedisiplinan) dan *samādhi* (ketenangan batin, konsentrasi), karena hanya terkesan pada kalimat: “*Paññā paribhāvitaṃ cittaṃ sammādeva āsavehi vimuccati*”. [Batin yang dikembangkan dan didukung oleh panna akan mampu terbebas dari *āsava* (kekotoran batin)].

Maka bermunculanlah jenis-jenis ‘*meditasi vipassanā*’ yang mengacu atau mengutamakan pengembangan *paññā* tanpa mengembangkan *sīla* dan *samādhi* yang kokoh. Kalaupun ada usaha untuk mengembangkan *sīla* dan *samādhi*, hanya dikerjakan secara asal-asalan atau sepiantas lalu. Kesemuanya itu disebabkan oleh adanya *taṇhā*, ingin segera mencapai kesucian tanpa mau bersusah payah. Suatu hal yang tak mungkin membawa hasil seperti yang diharapkan!

PAÑÑĀ KHANDHA (Kelompok Paññā)

Di dalam *Tisikkhā, sīla* disebut lebih dahulu. Namun di dalam *Magga* berunsur delapan, *paññā* disebut lebih dahulu. Maka di sini akan diuraikan tentang kelompok *paññā* [*sammādiṭṭhi* dan *sammāsaṅkappa*] terlebih dahulu dan yang lain akan menyusul.

Sammādiṭṭhi berarti pandangan benar atau berpandangan secara benar. *Sammādiṭṭhi* mempunyai 4 (empat) unsur:

1. *Dukkha ñāṇam* : tahu tentang adanya *dukkha*.
2. *Dukkha samudaye ñāṇam* : tahu penyebab munculnya *dukkha*.
3. *Dukkha nirodha ñāṇam* : tahu tentang padamnya *dukkha*.
4. *Dukkha nirodha gāminiyā paṭipadāya ñāṇam* : tahu tentang *paṭipadā* (jalan / cara) menuju padamnya *dukkha*.

Kata *diṭṭhi* berarti pandangan. *Ñāṇam* berarti tahu (mempunyai pengetahuan). *Diṭṭhi* merupakan ciri / gejala dari *ñāṇam*. *Ñāṇam* merupakan ekspresi dari *diṭṭhi*.

Keempat unsur Dhamma tersebut di atas merupakan sifat dari *ñāṇam*, disebut pula *cattāri-ariya-saccāni* (empat kesunyataan mulia). Bila seseorang mempunyai pengetahuan tentang empat kebenaran / kesunyataan Dhamma tersebut dan tahu dengan jelas sesuai dengan kebenaran, maka orang tersebut dikatakan mempunyai pandangan yang benar [*sammādiṭṭhi*].

Sammāsaṅkappa berarti pikiran benar atau berpikir secara benar.

Sammāsaṅkappa mempunyai 3 (tiga) unsur:

1. *Nekkhamā saṅkappa* : berpikir tentang *nekkhamā*, yaitu menjauhkan diri dari pikiran yang tidak bersih (nafsu inderawi).
2. *Abyāpāda saṅkappa* : berpikir menjauhi kemarahan.
3. *Avihimsā saṅkappa* : berpikir menjauhi kejahatan dan kekerasan.

Cara berpikir di dalam 3 (tiga) unsur Dhamma ini disebut sebagai berpikir secara benar, sesuai dengan pandangan yang benar. Karenanya juga disebut *sammādiṭṭhi*.

Seperti yang telah pernah diterangkan, bahwa semua unsur Dhamma selalu berhubungan dan saling mendukung satu sama yang lain. Dhamma merupakan satu kesatuan. Begitupun dengan 8 (delapan) unsur Dhamma di dalam *Ariya Magga* ini. Pengertian yang benar ini harus dipahami atau ditanamkan sejak awal. **Pengertian yang benar sejak awal akan mendukung dan menjamin pengertian yang benar selanjutnya terhadap Dhamma.**

Pengertian atau kebijaksanaan disebut pula *paññā*. *Paññā* ada 2 (dua) macam, yaitu:

1. *Lokiya paññā* : *paññā* tingkat duniawi.
2. *Lokuttara paññā* : *paññā* tingkat luar duniawi.

Dan masing-masing mempunyai 2 (dua) tingkat pula.

1. *Saññā paññā* : *paññā* yang muncul disebabkan oleh ingatan.
2. *Ñāṇa paññā* : *paññā* yang muncul disebabkan oleh pengetahuan.

Saññā paññā muncul karena mendengar atau belajar dengan baik hingga tertanam dalam ingatan (*saññā*).

Karenanya, disebut pula *suta maya paññā*.

Ñāṇa paññā muncul karena perenungan atau penganalisaan terhadap *vijjā* (ilmu pengetahuan) dan melaksanakannya dengan baik dan benar sehingga muncul sebagai *paññā* (kebijaksanaan) dan *ñāṇa* (pengetahuan). Karenanya, disebut pula *bhāvanā maya paññā*.

Mano gati (ide) yang dipelajari, dipraktekkan dan dikembangkan [bahkan mungkin menghasilkan penemuan-penemuan baru] melalui tahap *saññā paññā* dan *ñāṇa paññā* merupakan *lokiya paññā* pada tingkat yang masih kasar (awal). **Kekuatan batin / pikiran yang diperlukan adalah *khaṇika samādhi*.**

Lokiya paññā tingkat tinggi dan halus adalah pencapaian *jhāna* [*appanā samādhi*]. *Jhāna* merupakan *ñāṇa paññā* tingkat duniawi sebagai syarat untuk mencapai *lokuttara paññā*, sesuai dengan kata Sang Buddha: “*Natthi jhānaṃ apaññāssa, natthi paññā ajhāniyoyamhi, jhānanca paññānca nibbānasseva santike*”.

[*Jhāna* tak akan terdapat pada orang yang tak mempunyai *paññā*, *paññā* tak akan terdapat pada orang yang tak mempunyai *jhāna*, bila *jhāna* dan *paññā* terdapat pada seseorang, maka dikatakan ia telah dekat dengan *nibbāna*].

Hal itu menunjukkan pada kita bahwa *paññā* muncul karena adanya dukungan perhatian dan konsentrasi terpusat yang kuat. Tanpa perhatian dan konsentrasi terpusat yang kuat [*jhāna*], *paññā* tak akan muncul dan berkembang. Begitupun, *jhāna* tak akan muncul dan berkembang bila seseorang tak mempunyai *paññā* yang kuat dan memadai. Keduanya saling bergantung dan berkembang sesuai dengan tahapannya.

Jhāna (konsentrasi terpusat yang kuat) bisa menghasilkan kekuatan batin yang melebihi manusia biasa, misalnya:

1. *Iddhividhi* : mempunyai kesaktian.
2. *Dibbasota* : mempunyai telinga dewa.
3. *Cettopariyañāṇam* : mampu membaca pikiran orang lain.
4. *Pubbenivāsānusatiñāṇam* : mampu mengetahui kehidupan lampau.
5. *Dibbacakkhu* : mempunyai mata dewa.

Selain pencapaian 5 (lima) kekuatan batin (*abhiññā*) tersebut, dengan landasan perhatian terpusat serta penganalisaan, akan muncul *vipassanāñāṇa*, yaitu mengetahui dengan benar dan terang tentang segala sesuatu yang berkeadaban [*saṅkhāra*]. *Vipassanāñāṇa* inilah yang membuat batin tak lagi terbelenggu oleh keterikatan (

upadāna) dan tentu saja membuat batin bersih, suci, bebas dari *kilesa*. Pengetahuan itu disebut *āsavakkhayañāna*. 5 (lima) jenis *abhiññā* terdahulu, disebut sebagai kesaktian tingkat duniawi. Dan jenis yang terakhir, yaitu *āsavakkhayañāna*, disebut sebagai kesaktian tingkat *lokuttara*.

Pengetahuan yang telah dikuasai dan berhasil membuat batin seseorang bersih, terbebas dari *kilesa*, merupakan satu-satunya *ñānapaṇṇā* tingkat *lokuttara*. Tidak banyak orang yang mampu menguasai *ñānapaṇṇā* jenis ini. Sedangkan *saññāpaṇṇā lokuttara*, baru merupakan ingatan pada disiplin ilmu Dhamma yang bisa mengantarkan pada *ñānapaṇṇā lokuttara*. Banyak orang yang mampu memiliki (mengingat) disiplin ilmu jenis ini. Tapi kebanyakan dari mereka merasa sulit dan berat untuk mewujudkan ilmu tersebut menjadi suatu kenyataan, yaitu menjadi *ñānapaṇṇā lokuttara*. Akibatnya, mereka terhenti pada tingkat *lokiya* sama dengan *saññāpaṇṇā lokiya* yang biasa dipunyai oleh sarjana-sarjana, ilmuwan-ilmuwan duniawi lainnya. Hanya orang-orang yang mempunyai kepercayaan diri yang tinggi, serta berusaha dengan semangat (*virīya*), kesabaran (*khanti*) yang didukung oleh keyakinan (*saddhā*) yang tinggi pula, yang mungkin mampu mencapai *ñānapaṇṇā lokuttara*. Bila ditinjau dari segi *vijjā* (ilmu) yang muncul dari *paññā*, ada 3 (tiga) jenis, yaitu:

1. *Pubbenivāsañāna* : mengetahui kehidupan-kehidupan lampau.
2. *Cutūpapātāñāna* : mengetahui kematian dan kelahiran (tumibal lahir) makhluk-makhluk sesuai dengan *kamma*nya.
3. *Āsavakkhayañāna* : mengetahui cara dan saat melenyapkan *āsava* (kekotoran batin).

Perbedaan antara lokiya paññā dan lokuttara paññā.

3 (tiga) karakter Dhamma yang tetap berlaku di dunia ini adalah:

1. *Sabbe saṅkhāra aniccā* : segala sesuatu yang berkondisi adalah labil.
2. *Sabbe saṅkhāra dukkhā* : segala sesuatu yang berkondisi adalah *dukkha*.
3. *Sabbe dhammā anattā* : semua jenis dhamma adalah *anattā* (tanpa inti / roh).

Di dalam *Dhammaniyama Sūta*, Sang Buddha menyatakan, bahwa seorang Buddha muncul atau tidak, keberadaan unsur dhamma (*dhammadhātu*) serta karakter-karakternya tetap berlangsung. Unsur dhamma (*dhammadhātu*) itu tak akan diketahui bila tak seorang pun menyelidiki dan membuktikannya. Ia akan tetap menjadi suatu misteri bagi manusia.

Setelah Sang Buddha muncul, maka misteri itu terungkaplah. Hal itu terjadi karena Sang Buddha telah berhasil menyelidiki dan menganalisisnya. *Yathābhūtañāna dassana*, mengetahui dan melihat sesuai dengan kenyataan, atau *yam ñānaṃ tam dassanaṃ*, sesuai yang diketahui, begitupun yang dilihat atau *ñānanca dassananca ñānadassanaṃ*, tahu dan juga melihat, tidak hanya tahu. Itu merupakan cara yang lengkap dan sempurna, yang bisa mendapatkan hasil yang jelas, terang dan pasti. *Ñānadassana* merupakan suatu sarana pembuktian yang penting terhadap segala unsur dhamma. Bila tak ada kekuatan *ñānadassana*, tak seorang pun mampu menyingkap misteri dhamma.

Para ilmuwan modern melakukan percobaan-percobaan, penyelidikan-penyelidikan dan pembuktian-pembuktian di laboratorium modern, kemudian menyimpulkan sesuai dengan yang mereka temui, yaitu diakuinya hukum ketidak-kekalan. Segala sesuatu selalu berubah. Dan kemudian ada pula yang menyimpulkan bahwa segala sesuatu tanpa inti, yang berakhir dengan suatu kelenyapan [*suññam*], seolah-olah sama dengan yang diajarkan oleh Sang Buddha. Namun, sebenarnya sama sekali tak sama dengan ajaran Sang Buddha. *Suññata diṭṭhi*, segala sesuatu akan lenyap (padam) semacam itu, bukannya ajaran *anattā* nya Sang Buddha. Karena lenyap atau padam menurut *suññata diṭṭhi* amatlah berbeda dengan lenyap (padam, tanpa diri) menurut pengertian *anattā*.

Menurut *Buddha sāsana*, segala sesuatu [yang muncul] tentu ada penyebabnya. Bila penyebabnya padam, maka sesuatu itu pun padam. Kepadaman ini harus dimengerti dengan benar. Dikatakan *nissato*, bukanlah makhluk; *nijjīvo*, bukanlah roh; *suñño*, bukan apa-apa – harus dimengerti dengan benar.

‘Kepadaman’ itu tak akan terjadi, bila masih ada *paṭisandhi viññāna* [penyebab tumibal lahir] yang keberadaannya disebabkan oleh *avijjā* dan *taṇhā*. Jadi, bila masih terdapat *avijjā* dan *taṇhā* [pada suatu makhluk], maka proses tumibal lahir pun masih akan terjadi. Hal ini amat berbeda dengan pandangan *suññata diṭṭhi* dari sementara ilmuwan modern yang menyatakan bahwa sesudah kematian tak terdapat kehidupan lagi. Dunia (dimensi) lain tak ada, hanya satu kehidupan lalu lenyap.

Mereka telah beberapa kali mengadakan penyelidikan, penelitian dan pembuktian tentang *viññāna*, namun tak berhasil. Karenanya mereka berkesimpulan, bahwa ‘segala sesuatu’ akan padam, yang bila dilihat sepiantas lalu akan sama dengan *anattā*.

Yang dimaksud dengan ‘segala sesuatu’ dalam *Buddha sāsana* ada 2 (dua) macam.

1. *Saṅkhata dhamma* : segala sesuatu yang keberadaannya bergantung pada adanya penyebab [berkondisi].
2. *Asaṅkhata dhamma* : [segala] sesuatu yang keberadaannya tidak berubah-ubah menurut kondisi.

Karena itu pula, *anattā* pun dibagi menjadi 2 (dua) macam menurut keberadaan kedua jenis dhamma tersebut di atas. *Saṅkhata dhamma* adalah *anattā*, *asaṅkhata dhamma* pun sebagai *anattā*. Yang dimaksud *anattā* di sini adalah tidak ada *attā* (diri, jiwa, roh, *atman*). *Buddha sāsana* berpandangan, bahwa tidak ada *attā* (diri, roh, *atman*) pada segala sesuatu. Segala sesuatu hanyalah sekedar ada (berada).

Sang Buddha mengatakan:

“*Yadaniccaṃ tam dukkhaṃ, yaṃ dukkhaṃ tam anattā, yadanattā tam netam mama nesohamasmi na meso attāti*”.

[Segala sesuatu yang tak kekal adalah *dukkha*, segala sesuatu yang bersifat *dukkha* adalah tanpa diri, mereka bukanlah milik kita, bukan kita, bukan diri kita].

Yang dimaksud adalah 3 (tiga) sifat umum dari segala sesuatu yang berkondisi, yaitu *saṅkhāra dhamma*: berubah-ubah, tidak kekal sesuai dengan penyebabnya.

Asaṅkhata dhamma, yang tidak berubah-ubah, tidak *aniccam* dan tidak *dukkham*, tapi *anattā*. Walaupun tidak berubah-ubah dan tidak *dukkha*, tapi tetap dalam hukum *anattā*, yaitu bukanlah diri, roh ataupun *atman*.

Pengembangan batin di dalam *Buddha sāsana* ada 2 (dua) macam.

1. *Samatha bhāvanā* : membuat batin tenang, reda dari kegalauan.
2. *Vipassanā bhāvanā* : membuat batin bijaksana [mengerti].

Kedua jenis pengembangan batin ini bertujuan untuk membuat batin terbebas, mencapai pengertian tentang *aniccam*, *dukkham* dan *anattā* dari segala sesuatu.

Praktisi *samatha bhāvanā* hanya mampu mengetahui segala sesuatu adalah *aniccam* (berubah-ubah) dan *dukkham* (menyedihkan karena tak mampu bertahan lama). Sementara *anattā* adalah sesuatu yang amat halus dan sulit dimengerti, hanya bisa dilihat secara kasar oleh mereka. Untuk mengerti *anattā* diperlukan *paññā* dan *ñāṇa* tingkat tinggi melalui *vipassanā bhāvanā*.

Seseorang yang melihat *anattā* dalam tingkat *lokiya*, sama dengan yang diketahui oleh praktisi *vipassanā* sebagai *saṅkharupekkhā ñāṇa*, karena ia melihat dengan kekuatan *ñāṇadassana*. Ia mampu melihat dengan jelas dan jernih sifat *saṅkhāra* yang *dukkha* [memprihatinkan].

Manakala kekacauan dan kegalauan masih berlangsung, maka kekacauan dan kegalauan segala sesuatu yang berkondisi pun akan tetap berlangsung. Kekacauan ini tentu saja tak akan menghasilkan kebahagiaan. Namun, bagaimanapun, ketenangan berawal dari kekacauan, dengan munculnya pengertian yang benar tentang kekacauan itu sendiri. Dengan mengetahui *kesunyataan* tentang keadaan yang kacau ini, batin akan berhenti kacau lalu berkonsentrasi serta mengadakan penganalisaan terhadapnya. Sejauh mana kekuatan konsentrasi berlangsung, sejauh itu pula *kesunyataan* akan muncul dan diketahui. Tiga sifat umum dari segala sesuatu yang selalu berubah, menyedihkan akan muncul secara bertahap. Berubah, menuju kepadaman. Bila seseorang menyaksikan kepadaman secara mutlak dengan ‘pengetahuan’nya, maka kebenaran (*kesunyataan*) tentang *attā* atau roh (diri, *atman*) akan dimengerti dan dipahami dengan jelas olehnya. Yaitu, tentang tidak adanya *attā* atau roh (diri, *atman*) pada segala sesuatu. Pengetahuan ini muncul berkat kekuatan *ñāṇadassana* dalam membuktikan proses kemunculan, kelangsungan dan kepadaman suatu objek yang ternyata tanpa *attā* atau roh (diri, *atman*). Namun, pengetahuan ini masih dikategorikan sebagai *abhipaññā lokiya* (*paññā* tingkat tinggi yang masih bersifat duniawi).

Telah diterangkan di atas bahwa, *anattālakkhana* terdapat pada kedua *dhammadhātu*, yaitu *saṅkhata dhamma* dan *asaṅkhata dhamma*. Kebenaran pada *dhammadhātu* jenis pertama telah terlihat jelas oleh seseorang yang telah mencapai *abhipaññā lokiya*. Namun, pengetahuan *anattā* pada *dhammadhātu* jenis kedua, yang merupakan *dhātu* yang amat halus serta luhur, hanya bisa diketahui oleh orang-orang yang telah mencapai *abhipaññā lokuttara*. Dan untuk mempunyai pengetahuan tentang *anattā* tingkat *lokuttara* ini, terlebih dahulu telah mencapai *abhipaññā* tingkat *lokiya*. Dengan kata lain, seseorang yang belum mencapai *abhipaññā* tingkat *lokiya*, tak mungkin mampu mencapai *abhipaññā* tingkat *lokuttara*.

Dhammadhātu jenis pertama disebut juga *saṅkhāra*, yang berarti sesuatu yang berkondisi atau keberadaannya tergantung dari sesuatu yang lain. Dan *dhammadhātu* yang kedua disebut *visaṅkhāra*, yang berarti tak berkondisi atau keberadaannya tak tergantung oleh sesuatu yang lain. *Saṅkhāra* dan *visaṅkhāra*, *attā* dan *anattā*, *anattā lokiya* dan *anattā lokuttara* merupakan dua hal yang berpasangan. Ketiga pasangan tersebut mempunyai sisi yang saling menutup dan membuka. Pengetahuan tentang ketiga pasangan tersebut merupakan suatu misteri yang amat pelik dan menarik. Namun bukanlah sesuatu yang di luar jangkauan bagi orang-orang yang mempunyai semangat, kesungguhan dan kesabaran dalam mempelajari dan menyelidikinya.

Visaṅkhāra atau dengan nama lain *asaṅkhata dhātu* mempunyai sifat *anattā* jenis kedua, bisa diketahui atau dibuktikan dengan jelas dan terang dengan kekuatan *ñāṇadassanavisuddhi*, yaitu pengetahuan yang lengkap dan menyeluruh. Seseorang yang telah mencapai pengetahuan yang demikian, disebut *ariya puggala*, yang berarti seseorang yang telah terbebas dari musuh.

Ilmu dan pengetahuan ini merupakan milik pribadi yang tiada bandingannya. Diri sendirilah yang tahu dan menentukan bahwa dirinya telah mencapai ilmu / pengetahuan yang tertinggi ini. Ia tak memerlukan orang lain untuk memutuskan hal ini. Dan ia tak memerlukan pengakuan orang lain, maupun yang berupa ijazah atau sertifikat seperti ilmu-ilmu duniawi yang memerlukan ijazah atau sertifikat sebagai bentuk pengakuan dari orang lain yang dibangga-banggakan!

Anattā lokiya dan *anattā lokuttara*, dipandang dari sisi keadaan yang tak ada *attā* atau roh adalah sama, namun berbeda sifat dan gejalanya. Yaitu, *anattā lokiya* bersifat *saṅkhāra* (berubah-ubah) dan *anattā lokuttara* yang bersifat *visaṅkhāra* yang tak berubah-ubah. Bila seseorang berhasil menyelidiki / menganalisa *saṅkhāra* secara tuntas, secara otomatis ia akan mengetahui sifat-sifat *visaṅkhāra*, sebab *saṅkhāra* merupakan sesuatu yang menutupi *visaṅkhāra*, bagaikan kulit pohon yang menutupi keberadaan kayu. Bila kulitnya terkelupas, maka kayu pun akan terlihat.

Selain kekuatan *ñāṇadassana* yang mampu membuat seseorang mengerti tentang *visaṅkhāra*, ada satu jenis *ñāṇa* (pengetahuan) lain yang mampu untuk itu, yaitu *gotrabhuññāṇa*, yang artinya pengetahuan yang telah mumpuni. Ia merupakan pengetahuan khusus. Bukanlah jenis *lokiya*, bukan pula jenis *lokuttara*. Muncul di saat

seseorang melakukan penyelidikan / penganalisaan yang matang dan mendekati kepastian. Ibarat seorang pemburu yang sedang membidikkan senapan pada sasaran. Ia merasa telah pasti bahwa bidikannya telah tepat, tapi ia belum menarik pelatuk senapannya. Tinggal menunggu saat yang tepat saja.

Gotrabhuñña ini mempunyai tahapan-tahapan sebagai berikut:

- *Saṅkhārupekkhāñña*, mengawasi dengan keseimbangan terhadap *saṅkhāra*.
- *Anulomikañña*, mengawasi sesuai dengan hukum sebab akibat yang muncul.
- *Upacāra*, kekuatan pengawasan terhadap *visaṅkhāra*.
- *Gotrabhuñña*, kekuatan pengawasan telah mampu mengetahui *anattā lokiya* maupun *lokuttara*.

Seseorang yang telah mampu mencapai *gotrabhuñña* telah dipastikan akan mencapai *ñānadassanavisuddhi*. Bila diibaratkan orang yang sedang melangkah, salah satu kaki telah berada di seberang sana [*lokuttara*], namun satu kaki masih berada di seberang sini [*lokiya*]. Ia tahu bahwa *lokuttara* jauh lebih baik dan menguntungkan daripada *lokiya*. Karenanya, ia tak akan ragu dan merasa menyesal untuk meninggalkan *lokiya*. Ia merasa pasti untuk menuju *lokuttara*.

Ñānadassanavisuddhi merupakan ujung jalan yang mengantar pada *saṅkhārupekkhāñña*, pengertian tentang sebab akibat yang didukung oleh *ñānadassanavisuddhi* merupakan kondisi munculnya pengetahuan yang terang dan cemerlang, mampu membasmi keraguan. Kesungguhan hati dalam penganalisaan terhadap sesuatu yang belum dimengerti disebut *samuccheda*. Kebebasan batin sebagai hasilnya disebut *samuccheda vimutti*.

Penghancuran belenggu [*saṃyojana*] yang mengikat batin disebut *samuccheda pahāna*.

Praktisi-praktisi Dhamma yang telah mampu mencapai *abhipaññā lokuttara* dibagi menjadi 4 (empat) jenjang.

1. *Sotāpanna*.
2. *Sakadāgāmi*.
3. *Anāgāmi*.
4. *Arahanta* [*arahat, arahatta*].

Keempat jenis *ariya puggala* ini telah mencapai *lokuttara paññā*. Namun kesempurnaannya berbeda sesuai dengan jenjang pencapaiannya.

Jenjang *sotāpanna* lebih lemah dibanding dengan *sakadāgāmi*. Jenjang *sakadāgāmi* lebih lemah dibanding *anāgāmi*. *Anāgāmi* lebih lemah dibanding *arahatta*. Jenjang *arahatta* merupakan jenjang tertinggi di antara keempatnya. Ia telah mencapai kebebasan, kedamaian dan kebahagiaan tertinggi, karena telah mampu memutus dan membasmi *saṃyojana* (belenggu) secara sempurna dengan kekuatan *maggasāmaggi* [*maggasāmaggi*]. *Saṃyojana* yang membuat batin menjadi suram dan keruh, tak mampu melihat dan mengerti tentang kesunyataan adalah:

1. *Sakkāyadiṭṭhi* : pengertian yang salah terhadap badan jasmani.
2. *Vicikicchā* : keraguan terhadap ajaran luhur [*Buddha, Dhamma, Saṅgha*].
3. *Sīlabbataparāmāsa* : pengertian yang salah terhadap kedisiplinan dan tradisi.
4. *Kāmarāga* : selera / napsu terhadap kenikmatan inderawi [duniawi].
5. *Paṭigha* : perasaan kecil hati dan kebencian.
6. *Rūparāga* : ketertarikan terhadap alam berbentuk.
7. *Arūparāga* : ketertarikan pada alam tak berbentuk.
8. *Māna* : tinggi hati, kesombongan.
9. *Uddhacca* : kegelisahan [yang halus sifatnya, berbeda dengan *uddhacca nīvaraṇa*].
10. *Avijjā* : tidak tahu dengan benar [yang halus sifatnya, berbeda dengan *avijjā* yang biasa disebut sehari-hari].

Seorang *sotāpanna* berhasil memutuskan 3 (tiga) belenggu awal, yaitu *sakkāyadiṭṭhi*, *vicikicchā* dan *sīlabbataparāmāsa*.

Seorang *sakadāgāmi* berhasil memutuskan 3 (tiga) belenggu awal serta melemahkan 2 (dua) belenggu berikutnya, yaitu *kāmarāga* dan *paṭigha*.

Seorang *anāgāmi* berhasil memutuskan dengan sempurna 5 (lima) belenggu, yaitu 3 (tiga) belenggu awal serta 2 (dua) belenggu berikutnya.

Seorang *arahanta* [*arahat*] berhasil memutuskan dengan sempurna semua jenis belenggu yang berjumlah 10 (sepuluh) tersebut.

Sepuluh jenis *saṃyojana* ini merupakan belenggu yang membuat batin bagaikan dipenjara dan menderita dalam daur kehidupan dan kematian yang tak terhitung lagi jumlahnya.

Lima jenis terdahulu disebut *orambhāgiya-saṃyojana* yang artinya belenggu tingkat rendah, sedangkan lima jenis selanjutnya disebut *uddhambhāgiya-saṃyojana*, yang artinya belenggu tingkat tinggi.

Kedua kelompok *saṃyojana* ini amat menentukan bagi tingkat kehidupan makhluk. Bila *orambhāgiya-saṃyojana* lebih kuat dan dominan, maka ia akan terlahir dalam alam yang rendah, misalnya neraka, *peta*, binatang, *asurakāya* dan lain-lain. Bila *uddhambhāgiya-saṃyojana* lebih kuat dan dominan, maka ia akan terlahir pada kehidupan tingkat tinggi, misalnya manusia, dewa dan brahma. [Oleh: Hananto]

[Samma Ditthi, edisi 4, Juni 2002, PANNA]

Dhamma Sebagai Jalan Hidup (4)

Posted by [chanyan](#) pada 2010/05/21



Samyojana bukanlah merupakan suatu benda yang berbentuk. Tetapi ia bersatu dan seolah merupakan jiwa dari benda-benda yang berbentuk. Manakala seseorang berhasil menganalisa dan menghancurkan persepsi salah terhadap benda-benda yang berbentuk [maupun yang tak berbentuk], maka *samyojana* pun ikut hancur bersama persepsi salah terhadap benda-benda tersebut. Benda-benda yang berbentuk itu pun bukanlah merupakan suatu penghalang atau belenggu batin. Namun, *samyojana* lah yang merupakan penghalang atau belenggu batin.

Samyojana merupakan akar tunggang dari semua penyebab, yang diwakili oleh dua hal yang menimbulkan *dukkha*.

1. *Avijjā* : tak mengetahui tentang kebenaran.
2. *Taṇhā* : keinginan yang mempengaruhi perasaan.

” *Avijjā nivaranaṃ taṇhā samyojanam* ” “

avijjā bersifat sebagai *nivarana* (penghalang), *taṇhā* bersifat sebagai *samyojana* (belenggu). *Taṇhā* merupakan gejala dari *avijjā*. Bila tak ada *avijjā*, *taṇhā* pun tak akan ada. Padamnya *avijjā* dan *taṇhā* merupakan terbebasnya batin dari belenggu, serta mampu menembus *vimuttānuttariya* (pembebasan akhir). Kebebasan ini muncul, karena batin mampu menghancurkan *avijjā* dan *taṇhā* dengan sempurna.

Pada saat mencapai Kebuddhaan, Sang Buddha berkata :

“*Visaṅkhāra gataṃ cittaṃ taṇhānaṃ khayamajjhagā*”, batin ini telah mencapai *visaṅkhāra* (keadaan bebas dari kondisi), karena telah mencapai pembebasan dari segala keinginan (*taṇhā*).

Batin gelisah dan haus, terus berputar-putar disebabkan oleh karena keinginan (*taṇhā*). Manakala *taṇhā* telah pupus akibat dari padamnya *avijjā*, batin pun akan mampu mencapai kekokohan, tak lagi gelisah dan kehausan akan putaran dari roda kehidupan.

Ariya magga yang berunsur 8 (delapan) dan *samyojana* selalu berlawanan. Barangsiapa dikuasai oleh *samyojana*, ia tak akan menyukai *ariya magga*. Kesatuan dari *sīla*, *samādhi* dan *paññā* tak akan dipunyai olehnya. Ia cenderung akan memisah-misahkan ketiganya sesuai dengan *kilesa* nya, yaitu *avijjā* dan *taṇhā*. Mungkin saja ia hanya melaksanakan *sīla* secara fanatik hingga terbelit oleh *sīlabbataparāmāsa*. Mungkin saja ia hanya akan melatih *samādhi* dengan tekun dan tersesat ke dalam ketenangan yang dikiranya *Nibbāna*. **Atau mungkin saja ia hanya melaksanakan pengembangan *paññā* hingga merasa dirinya telah menjadi paling pandai dan mencapai kesucian. Memaksa orang lain untuk melakukan apa yang telah dilakukannya.**

Barangsiapa melaksanakan dan berlatih dalam *ariya magga*, kekuatan *saṃyojana* akan berkurang dalam dirinya, dan akan semakin lemah seiring dengan meningkatnya kekuatan *magga*. Hanya *maggasamaggi*, kekuatan dari kesatuan *magga* yang berunsur 8 (delapan), yang mampu menghancurkan *saṃyojana*, yang juga sebagai hancurnya *avijjā*. *Avijjā* akan berangsur lemah seiring dengan berkembangnya *magga*. Dan akan pupus sama sekali oleh kekuatan *arahattamagga ñāṇa*. *Arahattamagga ñāṇa* merupakan tanda dari *ariya magga* yang telah mencapai kekuatan penuh.

Sīla, *samādhi*, *paññā* yang telah berpadu dan menyatu dengan kokoh sebagai *maggasamaggi* akan menghasilkan *ñāṇadassanavisudhi*. Kekuatan *magga* ini sama besar dengan kekuatan *saṃyojana*, namun saling berlawanan. Oleh karena itu, *magga* dan *saṃyojana* tak bisa berada di tempat yang sama. Bila *magga* telah berkembang penuh, maka *saṃyojana* pun akan padam dengan sepenuhnya pula.

Seseorang yang telah mencapai tingkat ini, pada batinnya akan muncul pengetahuan yang bersifat luar dunia [*lokuttara ñāṇa*], yaitu:

1. *Khaya ñāṇa* : tahu bahwa *saṃyojana* telah pupus.
2. *Anuppada ñāṇa* : tahu bahwa *saṃyojana* tak akan timbul kembali.

Khaya ñāṇa disebut pula *magga ñāṇa* dan *anuppada ñāṇa* disebut pula *phala ñāṇa*.

Di dalam berbagai *sūṭta*, *ñāṇa-ñāṇa* ini juga banyak disebut-sebut. Salah satunya ada di dalam *anattalakkhana sūṭta* yang berbunyi: “*Vimuttasmim vimuttamiti ñāṇam hoti*”, yang artinya, di saat telah terbebas, kita tahu bahwa telah terbebas. Pengetahuan ini disebut *magga ñāṇa* atau *khaya ñāṇa*.

Kelanjutannya adalah : “*Khīnājāti vusitam brahmacariyam, katham karanīyam nāparam itthattāyāti pajānāti*”, mengetahui dengan jelas, tak ada lagi kelahiran, perilaku sebagai brahma telah dilaksanakan dengan sepenuhnya, tugas telah diselesaikan dengan sempurna. Karenanya, tugas seperti ini tak perlu lagi dilakukan. Pengetahuan yang jelas seperti ini disebut *phala ñāṇa*.

Hanya praktisi-praktisi yang melaksanakan ajaran Sang Buddha dengan baik dan sempurna saja yang mampu mencapai hasil seperti disebut di atas. **Setelah kemangkatan Sang Buddha hingga saat ini amat banyak ajaran Sang Buddha yang diselewengkan secara sengaja maupun tidak. Yang sesuai dengan Dhamma dikatakan bukanlah Dhamma, dan yang tidak sesuai dengan Dhamma dikatakan sebagai Dhamma. Oleh karena itu, umat Buddha harus mampu merenungkan dan membuktikan ajaran mana yang murni dan mana yang tidak.**

Dhamma Sang Buddha telah dibabarkan dengan sempurna, untuk kita laksanakan. Bila manusia-manusia seperti kita ini tak lagi mempunyai kemauan untuk mengikuti jejak-Nya, Dhamma hanyalah sekedar sebagai Dhamma. Tak akan bisa membawa kita menuju terbebasnya dari *dukkha*. Sedangkan manusia-manusia yang melaksanakan ajaran Sang Buddha telah banyak yang berhasil bebas dari *dukkha*. Itu sebagai bukti bahwa ajaran Sang Buddha bukanlah sesuatu yang mustahil untuk bisa dilaksanakan serta membawa hasil yang diharapkan oleh semua makhluk, yaitu terbebas dari *dukkha*.

Kini, mari kita bicarakan bagaimana caranya untuk mendapatkan atau meningkatkan *paññā Dhamma* (kebijaksanaan Dhamma).

Paññā, menurut *Buddha sāsana* terdapat 2 (dua) macam, yaitu *lokiya paññā* (kebijaksanaan tingkat duniawi) dan *lokuttara paññā* (*paññā* tingkat luar dunia). Kemunculan *paññā* ini tentu saja karena ada penyebabnya. Penyebab itu adalah *sati* (perhatian) dan *samādhi* (konsentrasi) yang baik dan benar. Tanpa adanya *sati* dan *samādhi* yang baik dan benar, *paññā* tak akan muncul apalagi berkembang. Para bijaksana tak akan membantah hal ini.

Keberhasilan dalam pengembangan *paññā* akan memunculkan *saddhā-ñāṇa sampayuta*, yaitu suatu keyakinan terhadap kemampuan diri yang didukung oleh pengetahuan yang benar. *Bhāvanā* (pengembangan kebijaksanaan) yang tanpa didukung oleh *sati* dan *samādhi* yang baik hanya akan menghasilkan pengetahuan semu yang akan menyebabkan kegelisahan.

Tahapan untuk mendapatkan *paññā* adalah dengan:

- *Suta* : mendengar,
- *Cinta* : berpikir,
- *Bhāvanā* : pengembangan dari keduanya.

Pada awalnya, seseorang mendengar sesuatu lalu berpikir tentang apa yang telah didengarnya, kemudian mengembangkan (merenungkan) obyek tersebut hingga mempunyai pengetahuan yang lebih jelas daripada hanya dengan berpikir semata. Mendengar, berpikir dan mengembangkannya akan menghasilkan sesuatu yang benar-benar jelas dan bermanfaat.

Semasa Sang Buddha masih hidup, banyak siswa-siswa Beliau yang mendengar khotbah-Nya, dengan cepat mampu mencapai kebijaksanaan [*paññā*] luhur dan mencapai kesucian. Hal itu banyak disebut dalam *sūta-sūta*, diantaranya dalam *Ādittapariyāya sūta* : “*Evam passam bhikkhave sutvā ariya sāvako*” [Wahai para bhikkhu, begitulah cara para siswa *ariya* mendengar]. Yang Beliau maksud adalah, mendengar dan mencapai kebijaksanaan luhur (*abhipaññā*).

Apakah proses mendengar itu hanya tergantung dari si pendengar saja? Tentu saja tidak! Si pembicara (penyampai) pun dituntut harus mempunyai *paññā* agar bisa diterima dan dimengerti oleh si pendengar. Di samping menggunakan mulut untuk berbicara, ia harus mengerahkan kekuatan batin agar apa yang disampaikannya itu bisa sampai dan diterima serta dimengerti oleh si pendengar.

Batin termasuk dalam *viññāṇa dhātu*. Batin inilah yang mampu mengirim dan menerima sesuatu melalui pintu-pintu batin, yaitu badan jasmani dan pikiran. Sang Buddha memahami benar pengetahuan ini dan memanfaatkan dengan baik pula. Beliau membabarkan Dhamma yang telah ditemukan-Nya dengan dukungan kekuatan batin yang sempurna serta berhasil dengan sempurna pula. Dan siswa-siswa Beliau menggunakan telinga untuk mendengar didukung oleh kekuatan batin yang berupa *sati* (perhatian) dan *samādhi* (kekokohan batin). Maka, mereka yang mempunyai *sati* dan *samādhi* yang baik akan mampu merenungkan, menganalisa dan mencerna dengan cepat pula. Mengembangkan *paññā* (kebijaksanaan) untuk mencapai keluhuran / kesucian. Demikianlah, **bila antara pembicara dan pendengar tidak mengalami proses yang telah diterangkan di atas dengan benar, maka hasilnya pun tak akan memuaskan. Atau, bahkan bisa terjadi salah pengertian.**

Ada 18 (delapan belas) unsur atau *dhātu* yang memungkinkan adanya hubungan antara internal dan eksternal manusia.

6 (enam) unsur atau *dhātu* yang merupakan **pintu batin** pada diri manusia:

1. *Cakkhu dhātu*, yaitu mata.
2. *Sota dhātu*, yaitu telinga.
3. *Ghāna dhātu*, yaitu hidung.
4. *Jivhā dhātu*, yaitu lidah.
5. *Kāya dhātu*, yaitu badan jasmani [kulit].
6. *Mano dhātu*, yaitu pikiran.

6 (enam) unsur atau *dhātu* yang merupakan **obyek di luar** diri manusia:

1. *Rūpa dhātu*, yaitu bentuk.
2. *Sadda dhātu*, yaitu suara.

3. *Gandha dhātu*, yaitu bau.
4. *Rasa dhātu*, yaitu rasa [bagi lidah].
5. *Phoṭṭhabba dhātu*, yaitu sentuhan.
6. *Dhamma dhātu*, yaitu perasaan [bagi pikiran].

6 (enam) unsur atau *dhātu* yang menghubungkan keduanya:

1. *Cakkhu viññāṇa dhātu* : kesadaran saat melihat bentuk melalui mata.
2. *Sota viññāṇa dhātu* : kesadaran saat mendengar suara melalui telinga.
3. *Ghāna viññāṇa dhātu* : kesadaran saat mencium bau melalui hidung.
4. *Jivhā viññāṇa dhātu* : kesadaran saat mengecap rasa melalui lidah.
5. *Kāya viññāṇa dhātu* : kesadaran saat merasa sentuhan melalui kulit [badan jasmani].
6. *Mano viññāṇa dhātu* : kesadaran saat muncul perasaan [kesan-kesan] melalui pikiran.

Viññāṇa (kesadaran) merupakan suatu aliran kekuatan yang muncul sebagai penghubung antara unsur-unsur organ dalam diri manusia dengan unsur-unsur obyek yang berada di luar diri manusia.

Perhubungan unsur-unsur dalam dan unsur-unsur luar disebut *phassa*.

Perhubungan ini menyebabkan munculnya reaksi kesadaran batin untuk melakukan penganalisaan.

Penganalisaan yang berkelanjutan dan mendalam pada proses hubungan unsur-unsur dalam, unsur-unsur luar serta kesadaran yang muncul akan mampu menghasilkan kebijaksanaan luhur (*abhi paññā*).

Batin merupakan pusat dari semua *dhātu*. Bila batin tak bekerja atau dalam keadaan lemah, semua *dhātu* juga akan menjadi lemah. Bila batin dalam keadaan kuat dan bekerja dengan kuat pula, semua *dhātu* pun akan menjadi kuat dan jelas. Karenanya, ketiga penyebab munculnya *paññā* yaitu mendengar (*suta*), berpikir (*cinta*) dan pengembangan (*bhāvanā*), semuanya tergantung dari keadaan batin.

Jadi ilmu kebatinan ini merupakan ilmu yang paling utama dibanding ilmu-ilmu yang lain.

Guna mencapai tingkat batin yang tinggi dan luhur, haruslah dimulai dengan perbuatan-perbuatan (*kamma*) yang terkendali dengan baik (*sucarita*). *Kāya sucarita* (perbuatan baik yang dilakukan oleh badan jasmani), *vacī sucarita* (perbuatan baik yang dilakukan oleh mulut / ucapan), maupun *mano sucarita* (perbuatan baik yang dilakukan oleh pikiran). Dan perbuatan baik itu hanya bisa dicapai bila seseorang mengikuti cara-cara luhur yang diajarkan oleh Sang Buddha, yaitu *ariya magga* berunsur delapan yang bila diringkas akan menjadi *tisikkhā* : *sīla*, *samādhi* dan *paññā*.

Sīla adalah kebiasaan perilaku baik dan disiplin dari badan jasmani dan ucapan (mulut).

Samādhi adalah kekokohan dari batin yang telah terlatih dengan baik.

Paññā adalah pengertian tentang sebab dan akibat dari *dukkha* dan *sukha* dalam kehidupan ini.

Menghindari munculnya penyebab *dukkha* yaitu *ducarita* serta mengembangkan *sucarita* (perilaku bajik), sebagai penyebab kebahagiaan (*sukha*).

[Samma Diṭṭhi, edisi 5, Okt 2003, PANNA]